

ПРИНЯТО:

Протокол педагогического совета

от «14» 01 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУ ДО «ЦН Гудермесского района»



**Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической
культуры и спорта**

по виду спорта «БОКС»

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГУДЕРМЕССКОГО РАЙОНА»**

Разработчики:

Инструктор-методист:

Амиев Хасейн Газалиевич

Тренер-преподаватель:

Оздарбиев Умар Абубакарович

2025 год

1. Пояснительная записка.....	2-4
2. Нормативная часть.....	4-6
3. Программный материал.....	6-11
4. Оценочные материалы	11- 15
5. Список использованной литературы.....	16
6. Перечень Интернет-ресурсов.....	..17

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу (далее Программа) разработана для групп спортивно-оздоровительного этапа в соответствии с локальными актами учреждения, нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность спортивных школ: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 №127 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта», приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования» и Уставом учреждения.

Программа предназначена на лиц от 9 лет и без ограничений.

Срок реализации программы – 1 год

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий боксом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание материала в

соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для- всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала- по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей- включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

1. основные понятия, термины бокса,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития бокса,
4. правила соревнований в избранном виде спорта
5. знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня.
4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется в спарринг-боях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в конце календарного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются лица от 9 лет и без ограничений, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься боксом.

2.2. Организация образовательной деятельности и режим учебно-тренировочной работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного и регионального уровней.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебно-тренировочной работе детей и подростков в учреждении.

Годовой план- график рассчитан на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы

Возраст	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
9 лет и без ограничений	до 6	3	208 260	15 -30

2.3. ГОДОВОЙ ПЛАН- ГРАФИК

Содержание занятий	Возраст	
	9 лет и без ограничений	
Количество учебных недель	52	52
Теоретическая подготовка	15	15
Общая физическая подготовка	140	176
Специальная физическая подготовка	42	58
Восстановительные мероприятия	3	3
Контрольно-переводные испытания	4	4
- Медицинский контроль	4	4
Общее количество часов в год	208	260
Форма промежуточной аттестации	ОФП,СФП	

2.1. Годовой план-график

Содержание	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	итого
Теоретические занятия	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13		10	13	13	13	13	140
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		2	4	4	4	4	42
Технико-тактическая подготовка													
Медицинский контроль	2						2						4
Восстановительные мероприятия	0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5	3
Участие в соревнованиях													
Контрольно-переводные испытания					1						1	2	4
Всего за месяц	21,5	19	18,5	18	19,5	18	4	13,5	18	18,5	19	20,5	
Всего за год													208

Содержание	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	итого
Теоретические занятия	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	15
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	15		8	17	17	17	17	176
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5		4	6	6	6	6	58
Технико-тактическая подготовка													
Медицинский контроль	2						2						4
Восстановительные мероприятия	0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5	3
Участие в соревнованиях													
Контрольно-переводные испытания					1						1	2	4
Всего за месяц	26,5	24	23,5	23	24,5	21	4	13,5	24	24,5	25	26,5	
Всего за год													260

III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1 Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать

техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Кол-во часов
		9 лет и без ограничений
1	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2
2	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	2
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.	1
4	Гигиенические навыки. Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	3
5	Правила соревнований	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль	3
7	Понятие спортивной тренировки	2
	Всего часов	15

Тема 1. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при учебно-тренировочных занятиях в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и регионе. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом. Причины, вызывающие травматизм при занятиях.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на учебно-тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2. История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и регионе. Участие российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

Тема 3. Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудования и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 4. Гигиенические навыки. Режим дня обучающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при учебно-тренировочных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня обучающихся боксом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в боксе. Активный отдых.

Тема 5. Правила соревнований

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям боксом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 7. Понятие спортивной тренировки

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация учебно-тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), психологическая. Взаимосвязь между физической и общей подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты учебно-тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

3.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающим упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

3.2.2 Специальная физическая подготовка

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.

- Упражнения со скакалкой.

- Упражнения с набивными мячами.

- Удары с отягощением.

- Бой с тенью.

- Имитация боксерской техники

3.2.3 Техничко-тактическая подготовка

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

3.3. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен

быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся. Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

- Определение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

- Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль включает в себя оценивание результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с фиксацией их в журналах учета учебно-тренировочных занятий. Текущий контроль проводится в течение всего календарного года. Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;

- с целью административного контроля – директором, заместителем директора.

Также в качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий; - количество дней, занятий, соревновательных дней, количество стартов обучающихся; - уровень

освоения материала программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП.

4.2. Промежуточная аттестация

Формами промежуточной аттестации является выполнение нормативов по ОФП и СФП для определения уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Возраст	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение нормативов	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
9 лет и без ограничений	9	ОФП и СФП	60-100%	муниципальный уровень

Нормативы по

ОФП и СФП

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
		9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+
Выносливость	Бег 500 метров	+
	Бег 1000 метров	+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз
	Подтягивание	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90%)	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	Не менее 5 см

Нормативы выполняются в конце календарного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Методика выполнения и приема нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

V. Система условий реализации программы

5.1 Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие учебно-тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

5.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский
2. Боксерские груши
3. Боксерские перчатки
4. Боксерские шлемы
5. Гантели
6. Гимнастическая стенка
7. Гимнастическая скамейка
8. Гимнастические маты
9. Гонг
10. Секундомер
11. Канат
12. Набивные мячи
13. Скакалки.

5.3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

5.3.1. Общие требования безопасности

5.3.1.1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

5.3.1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

5.3.1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

5.3.1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены, обучающиеся другими видами спорта.

5.3.1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

5.3.1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5.3.1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.3.1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

5.3.1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

5.3 2. Требования безопасности перед началом занятий

5.3.2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

5.3.2.2. Проверить готовность учебно-тренировочного места к занятиям.

5.3.2.3. Провести разминку.

5.3.2.4. Надеть необходимые средства защиты.

5.3.2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

5.3.3. Требования безопасности во время занятий

5.3.3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

5.3.3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.

5.3.3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

5.3.3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

5.3.3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

5.3.3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

5.3 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.3.4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.3.4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.3.5 Требования безопасности по окончании занятий

5.3.5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3.5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт , 2012г.

2. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.

3. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010

4. «Правила соревнований «Бокс», М., 2016 г.

5. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001

6. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. - Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. - М., 2004.

7. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. - Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. - М., 2004.

8. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - Вып. 5.

9. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.

10. «Правила соревнований «Бокс», М., 2016 г.

11. В.Г.Никитушкин.Теория и методика юношеского спорта- М., Физическая культура,2010 г.

VI. Список Интернет- ресурсов:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Федерация бокса РФ	http://boxing.ru